

## CARI DE POULET ET POIVRONS ROUGES, SAUCE LIME-CORIANDRE



Portions 4 à 6  
Préparation 30 minutes  
Cuisson 40 minutes  
Congélation oui

Particularités    

Il y a plusieurs petits plus dans ce cari: les raisins dorés qui gonflent dans le bouillon et ajoutent une légère touche sucrée, les grains de poivre noir fraîchement broyés, dont la saveur bonifie merveilleusement le mélange d'épices, et la sauce lime-coriandre qui apporte de la fraîcheur et élève le tout à un niveau supérieur. Miam!

### INGRÉDIENTS

#### Cari de poulet

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive + 2 c. à soupe (30 ml)
- 8 hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari, pour les hauts de cuisses
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel, pour les hauts de cuisses
- 1 oignon blanc, émincé finement
- 2 poivrons rouges, émincés finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à thé (10 ml) de grains de poivre, broyés
- 2 c. à thé (10 ml) de graines de coriandre, broyées
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé finement
- 2/3 tasse (100 g) de raisins secs dorés
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de cari
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates
- 1 1/2 tasse (375 ml) de bouillon de poulet
- 1 conserve de 400 ml de lait de coco (non léger)

#### Sauce lime-coriandre

- 1 tasse (20 g) de feuilles de coriandre fraîche
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon vert, haché grossièrement
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime
- 2 c. à thé (10 ml) de sirop d'érable
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel

#### Garniture et accompagnement

### PRÉPARATION

#### Cari de poulet

1. Dans un grand faitout, chauffer 2 c. à soupe (30 ml) d'huile à feu moyen-élevé et dorer les hauts de cuisses avec 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari et 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel environ 3 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette creuse.
2. Dans le même faitout, ajouter le reste de l'huile (2 c. à soupe/30 ml) et cuire l'oignon et les poivrons rouges 10 minutes à couvert, en brassant à l'occasion. Ajouter l'ail, les grains de poivre, les graines de coriandre, le gingembre, les raisins secs, 2 c. à thé (10 ml) de poudre de cari et la cannelle, et poursuivre la cuisson à découvert 5 minutes, en brassant.
3. Ajouter 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel, le jus de lime et la pâte de tomates, et bien brasser. Ajouter le bouillon et le lait de coco, et porter à ébullition. Réduire le feu, ajouter le poulet réservé et laisser mijoter à feu doux 15 minutes.

#### Sauce lime-coriandre

1. Dans un récipient étroit, déposer tous les ingrédients de la sauce. À l'aide d'un pied-mélangeur, mixer jusqu'à l'obtention d'une texture semi-lisse.
2. Garnir le cari de la sauce et accompagner de quartiers de lime. Servir avec du riz ou des nouilles de riz.



#### Bon à Savoir



Version papier de  
cette recette:  
magazine 14